

12月19日(金)

とうじ たもの 冬至の食べ物

寒さがきびしくなる冬を乗り切るために、昔から冬至には、かぼちゃを食べて無病息災を願う風習があります。また、「ん」が二つかさなる食べ物を食べると、運がよくなるといわれています。

きょうのこんだて

ぶたにくとほしすいきのみそに
ごもくじる
やきかぼちゃ
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる)
	ぎゅうにゅう・ぶたにく・うすあげ・あかみそ・かまぼこ・だしこんぶ・けすりぶし
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・サラダあぶら・さとう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる)
	あおねぎ・ほしすいき・だいこん・はくさい・にんじん・みつば・なましいたけ・かぼちゃ

「ん」がかさなる7つの食べ物



※冬至…一年の中で一番昼の時間が短く、夜が長い日のこと。

※無病息災…病気をしないで、元気のこと。

クイズ 15 干しずいきは、ある「いも」の葉の一部で、すじをとってから干します。何といういもでしょう？

①やまいも

②さつまいも

③さといも

一口メモ

○今日の干しずいきのように、旬にたくさんとれた食材を乾燥させて保存がきくようにし、それをもどして食べてきた歴史があります。昔の人の知恵ですね。

○干しずいきは、さといもの葉の一部(葉柄といいます)で、すじをとってから干します。いもがらともいいます。

○干しずいきはとてもアクが強いので、給食調理員さんが、十分もみ洗いした後、ぬるま湯でもどしゆでてくださっています。

ここを食べます。



芋づる

さといもの葉



ここを食べます。

干しずいき



産地調べ

青ねぎ	徳島県	だいこん	神奈川県	みつば	愛知県
干しずいき	徳島県	はくさい	岡山県	生しいたけ	徳島県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③

1・2年生が「すじむき」をしたさつまいもの茎のようなところは、実は、ずいきと同じように、葉の一部です。昔の人は、植物のいろいろなところを野菜として食べてきたのですね。

